

津味優質午餐

大溪國中
113年10月菜單



日期	週	主食	美味主菜	美味副菜	湯品	文 明 用 餐	食 品 衛 生	食 品 保 質	食 品 安 全	食 品 保 健		
10/1	二	胚芽米飯	泡菜燒肉 C豬肉/瘦	醬燒馬鈴薯 Q洋蔥,Q馬鈴薯,Q紅蘿蔔/瘦	開陽蒲瓜 Q蒲瓜,蝦米/炒	有塊蔬菜	6.4	2.6	2.1	2.9	8.2	2.6
10/2	三	台灣味油飯	魔王酥脆雞排 C豬肉/炸	冰糖滷味 Q吉利蒜,非基改豆腐干,C豬肉/滷	彩椒花椰 Q彩椒,C花椰菜/炒	季節蔬菜	6.4	2.6	2.2	3.3	8.3	3.3
10/3	四	白飯	糖醋咕啞肉 C豬肉,Q洋蔥/瘦	和風蒸蛋 Q雞蛋,蔥/蒸	蔬菜粉絲煲 冬粉,Q高麗菜,Q紅蘿蔔/炒	有塊蔬菜	6.5	2.8	2.2	2.7	8.3	3.7
10/4	五	五穀米飯	玫瑰油雞 C豬肉,Q洋蔥/瘦	瓜瓜蒸肉 豬瓜,C豬肉,非基改干丁/蒸	薯條+雞塊 Q地瓜條,C雞蛋/煎	有塊蔬菜	6.2	2.7	2.1	2.8	8.1	5.5
10/7	一	白飯	羅勒魚丁 C魚肉,九層塔/瘦	番茄滑蛋 Q番茄,Q雞蛋/炒	丁香炒豆干 非基改豆干,小魚乾,花生,蔥/炒	季節蔬菜	6.2	2.8	2.2	2.8	8.2	0.0
10/8	二	麥片Q飯	和風親子丼 C雞肉/瘦	八仙佛跳牆 Q大白菜,Q芋頭,C豬肉/滷	人氣菜脯蛋 Q雞蛋,菜脯,蔥/炒	有塊蔬菜	6.3	2.6	2.1	2.9	8.1	9.9
10/9	三	日式烏龍麵	韓風炸雞翅 C雞肉/炸	天后麻辣燙 Q白蘿蔔,Q金針菇/滷	海帶肉絲 C雞肉,海帶絲/炒	季節蔬菜	6.5	2.6	2.3	3.5	8.3	5.5
10/10	四	國慶日放假一天										
10/11	五	蕎麥米飯	蒜泥白肉 C豬肉/炒	鮮菇刺瓜 Q香菇,Q大黃瓜/炒	毛豆百頁 T毛豆,非基改百頁豆腐/炒	有塊蔬菜	6.2	2.7	2.1	2.7	8.1	1.1
10/14	一	白飯	彩椒雞柳 C雞肉/瘦	蒙古烤肉片 C豬肉,Q豆芽菜/炒	川味豆腐煲 非基改豆腐,Q紅蘿蔔/煎	季節蔬菜	6.3	2.7	2.1	2.8	8.2	2.2
10/15	二	小蔥仁飯	喜宴扣肉 C豬肉,蔥干/滷	蛋酥白菜滷 Q雞蛋,Q大白菜/滷	香蔥紅絲蛋 Q雞蛋,Q紅蘿蔔,蔥/炒	有塊蔬菜	6.4	2.6	2.2	2.7	8.1	5.5
10/16	三	紅醬義麵	卡拉雞腿堡 C雞肉/炸	夜市快炒 C雞肉,非基改黑豆干/炒	花椰肉絲 C花椰菜,C肉絲/炒	季節蔬菜	6.5	2.6	2.2	3.4	8.4	0.0
10/17	四	白飯	蔥燒豬排 C豬肉,洋蔥/瘦	青醬洋芋雞 Q馬鈴薯,Q紅蘿蔔,C雞肉/煎	肉茸高麗 Q高麗菜,C雞肉/炒	有塊蔬菜	6.4	2.6	2.1	2.8	8.2	1.5
10/18	五	燕麥Q飯	香菇瓜瓜雞 C雞肉,Q香菇,雞瓜/蒸	一番茶碗蒸 Q雞蛋/蒸	大瓜雲耳 Q大黃瓜,Q木耳,Q紅蘿蔔/炒	有塊蔬菜	6.2	2.7	2.2	2.7	8.1	3.3
10/21	一	海苔香鬆飯	糖醋魚柳 C魚肉/瘦	雙色干丁 T毛豆,非基改干丁,Q紅蘿蔔/炒	螞蟻上樹 冬粉,Q高麗菜/炒	季節蔬菜	6.5	2.7	2.2	2.8	8.3	4.4
10/22	二	小米Q飯	黑胡椒豬扒 C豬肉/煎	冬瓜麵筋 Q冬瓜,麵筋/滷	鮮蔬海底撈 Q百結,蔬菜,豆腐/滷	有塊蔬菜	6.3	2.5	2.1	2.8	8.0	7.7
10/23	三	南洋雞肉飯	搖搖雞米花 C雞肉/炸	梅干菜油腐 梅干菜,非基改豆腐/滷	燴三鮮 Q豆干,C豬肉,Q木耳/炒	季節蔬菜	6.5	2.6	2.3	3.5	8.3	5.5
10/24	四	胚芽米飯	橙汁醬里肌 C豬肉/瘦	芽菜三絲 Q豆芽菜,Q紅蘿蔔,Q木耳/炒	茄汁芙蓉 Q番茄,Q雞蛋/炒	有塊蔬菜	6.2	2.8	2.2	2.9	8.3	0.0
10/25	五	白飯	日式咖哩雞 C雞肉/煮	雪菜麵腸 雪菜,麵腸/炒	特種部隊鍋 Q高麗菜,Q紅蘿蔔/滷	有塊蔬菜	6.4	2.6	2.1	2.8	8.2	2.2
10/28	一	蕎麥米飯	涮嘴壽喜燒 C雞肉/瘦	蔥燒豆干 Q洋蔥,非基改豆干/煎	蒜炒西蘭花 C花椰菜/炒	季節蔬菜	6.3	2.8	2.2	2.8	8.2	7.7
10/29	二	白飯	活力油雞排 C雞肉/瘦	泰式打拋豬 非基改豆干,C豬肉,九層塔/炒	季豆甜不辣 T季豆,Q甜不辣/炒	有塊蔬菜	6.4	2.7	2.1	2.8	8.2	9.9
10/30	三	招牌炒麵	京都炸豬排 C雞肉/炸	海帶麵輪 麵輪,海帶/滷	彩繪玉米 Q非基改玉米粒,Q紅蘿蔔,T毛豆/炒	季節蔬菜	6.5	2.6	2.2	3.3	8.3	5.5
10/31	四	五穀米飯	塔香三杯雞 C雞肉/瘦	白菜豆腐煲 Q大白菜,C豬肉,非基改豆腐/滷	洋蔥乳酪蛋 Q洋蔥,Q雞蛋,Q紅蘿蔔/炒	有塊蔬菜	6.2	2.7	2.1	2.9	8.2	0.0

★本廠食材來源一律使用「國產豬肉」，產地：台灣。

◎全面使用非基因改造黃豆製品及玉米。▲油飯使用白米製作。

◇每週一供應產銷履歷蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬菜。

◆注意：本產品含有甲殼類、芒果、花生、奶類、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合

對其過敏體質者食用。◇雞塊經重新組合成型，僅供熟食。

●產銷履歷蔬菜與有機蔬菜以桃園市農會所提供的深色蔬菜為主。

津味企業有限公司 HACCP優良廠商
地址：桃園市大溪區新光東路61巷20弄6號
服務電話：03-3881534
營養師：李怡宜 營養師李10867號

大溪國中午餐菜單審核建議表

供應學校：大溪國中

113 年10月菜單

序號	審查內容	建議次數	審查結果	備註
1	每月菜單內容是否呈現午餐各類食物份數及熱量	提供至少4道以上之菜餚且菜樣應經常變換	<input checked="" type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合	1. 應參照教育部「學校午餐食物內容及營養基準」及依照服務企劃書所列內容。 2. 減少高油、高鈉的烹調，並確保衛生、安全及菜色口味等變化。
2	主食全穀雜糧類 供應次數	每週 供應2次	供應次數： <input checked="" type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合	如：胚芽米飯、小薏仁飯、五穀米飯、麥片Q飯、蕎麥白飯、小薏仁飯、小米香飯、燕麥Q飯等
3	油炸品 供應次數	主菜、副菜 1週最多1道菜	供應次數： <input checked="" type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合	1. 油炸調理時須使用油炸專用油品。 2. 不使用含反式脂肪酸的食物(如：烤酥油)
4	筍芡類 供應次數	1週不得 多於1道菜	供應次數： <input checked="" type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合	如：酸辣湯、鮮蔬羹湯、玉米濃湯等
5	符合三章1Q規範的水產品〈生鮮水產品不含加工製品〉 供應次數	每月 2-3次	供應次數： <input checked="" type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合	如：羅勒魚丁、糖醋魚柳等
6	半成品/加工調理食品 供應次數	平均1個月 2次以下	供應次數： <input checked="" type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合	1. 半成品(如：甜不辣、黑輪、獅子頭等) 2. 魚肉類半成品(如各式丸類、蝦卷、香腸、火腿、熱狗、重組雞塊、薯條等)
7	蔬菜類 供應份量	至少150g/天	供應次數： <input checked="" type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合	1. 希望力求多元。 2. 希望以深綠色的蔬菜為主。
8	甜湯 供應次數	每月不超過4次	供應次數： <input checked="" type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合	1. 甜湯請避免使用非天然食材。 2. 甜湯不建議以冰品方式提供，冰塊製程衛生不易管控，易出現交叉汙染。
<p>建議事項：</p> <p>1. 希望以新鮮食材為主。</p> <p>2. 盡量減少使用加工食品或半成品，以免吃進過多食品添加物。</p>				

午餐菜單審查小組

午餐秘書：

午餐秘書 吳承翰

衛生組長：

衛生組長 莊景棠

總務主任：

總務主任 黃文昌

學務主任：

學務主任 陳秋梅

機關首長：

大溪國民中學 校長 林晏瑄